

## چکیده:

### مقدمه

جمعیت دنیا به سرعت در حال سالمند شدن است. تعیین زیر مجموعه‌های سبک زندگی سالم در ارائه یک الگوی مناسب از سبک زندگی مطلوب می‌تواند کمک کننده باشد. هدف از مطالعه حاضر تعیین میزان تبعیت از سبک زندگی سالم و عوامل مرتبط با آن در سالمندان شهر خرم‌آباد می باشد.

### روش اجرا

پژوهش حاضر از نوع مقطعی و با رویکرد توصیفی تحلیلی در سال 1401 بر روی ۱۴۰۰ فرد سالمند 65-75 ساله شهر خرم‌آباد انجام شد. پرسشنامه "سنجش سبک زندگی سالم در سالمندان ایرانی" به عنوان ابزار جمع‌آوری داده انتخاب و تحلیل آماری انجام گردید. به منظور تعیین رابطه بین متغیر وابسته و متغیرهای توضیحی از روش درخت رده‌بندی (CT) استفاده شد.

### یافته‌ها

از مجموع 1400 نمونه، 756 (54%) از آن‌ها مرد و مابقی زن بودند. میانگین سن سالمندان  $66/9 \pm 4/35$  بود. قوم لر 96%/6 از افراد حاضر در مطالعه را تشکیل می‌داد. 84/4% از افراد ساکن شهر بودند و مابقی در روستا سکونت داشتند. نتایج نشان داد که میان زیر مجموعه‌های سبک زندگی سالم و نیز نمره کل سبک زندگی سالم با برخی از عوامل جمعیت شناختی ارتباط معناداری از نظر آماری وجود دارد ( $P \leq 0/05$ ). به‌طور کلی متغیرهایی مانند داشتن وسیله نقلیه شخصی، جنس مذکر، داشتن بیمه و همزیستی با همسر یا فرزندان، عدم استعمال دخانیات، سکونت در شهر، عدم تماس با حیوان خانگی، نداشتن سابقه بیماری، درآمد بالا و داشتن تحصیلات در ارتقای همه یا بخشی از زیرمجموعه‌های سبک زندگی سالم و نمره کل سبک زندگی تاثیرگذار است.

### نتیجه‌گیری

سبک زندگی سالم متأثر از عوامل جمعیت شناختی است، لذا به منظور طراحی و ارائه برنامه جهت بهبود بیشتر سبک زندگی افراد سالمند، توجه به عوامل جمعیت شناختی اجتناب ناپذیر است. این موضوع اهمیت و لزوم مداخله هرچه بیشتر در سبک زندگی افراد سالمند را در جهت اصلاح و بهبود آن می‌طلبد. به علت کثرت و تنوع مولفه‌های تاثیرگذار بر سبک زندگی، مدل درخت رده‌بندی در توضیح و تفسیر روابط اساسی میان داده‌ها کمک‌کننده است.

کلیدواژه‌ها: سالمندان، سبک زندگی سالم، درخت رده‌بندی